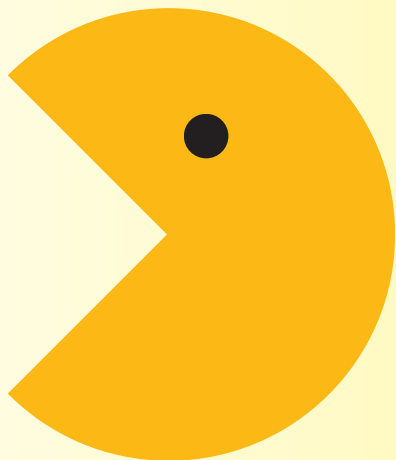


中秋国庆双节期间,迎来旅游出行和探亲访友的高峰期,有的人一天打卡N个景点,有的人一天吃遍一座城。近日,“极限24小时吃遍某城”挑战走红网络,吸引不少网友争相模仿起来。看起来很有趣,但医生提醒,饮食可以多样化,但总量一定要控制,这些极限打卡很容易引发消化道疾病。



24小时吃遍一座城 当心引发消化道疾病

医生提醒:饮食可以多样化,但总量一定要控制

合理三餐有助于缓解健康隐患

“这类旅行其实有一个共同点:日常生活习惯被打乱。”云南大学附属医院临床营养科主任牟波表示,“平常8点起床,但是这类打卡可能让你6点甚至更早就要起床,导致人体内分泌紊乱,抵抗力也受到影响。特别是小孩和老人,对他们的精力、体力都是有很大影响。生活规律打乱以后,代谢改

变、免疫力下降,抵抗力处于一个低谷状态。”

如何降低这类旅行带来的伤害?牟波表示,保证三餐很关键。“旅行当中可能没办法固定作息时间,但要尽量保证三餐的供应。”牟波表示,“正常的三餐能保证人体所需的能量,缓解内分泌紊乱的情况。”

要根据自身的肠胃状况选择饮食

“目前网络上火爆的‘24小时打卡一座城’,这类旅行需注意的是,饮食可以多样化,但总量一定要控制。”牟波建议,旅行中品尝美食无可厚非,但要注意量。“如果这个地方的美食种类较多,可以一种尝一点,但不能暴饮暴食,否则会造成肠胃负担,甚至引起消化道疾病。此外,了解自己的肠胃状况。沿海地区的生腌、成都和重庆的麻辣火锅、西北地区的面

食等都需要根据自身的肠胃状况进行选择。最后,在旅行途中可以带一些蛋白类的食物,如牛奶、卤鸡蛋、牛肉干、豆腐干等。”牟波说。

牟波表示,除了适量饮食外,游客应提前了解目的地的饮食习惯,结合自身的饮食习惯规划适合自己的餐饮,切勿强迫肠胃。旅程中可随身携带一些止泻、助消化的药物,时刻关注自身情况。

勿将果汁等饮料作为水分补充剂

需要注意的是,旅行途中可能出现吃泡面或者类似快餐解决,会导致人体的膳食纤维和维生素摄入不足。牟波建议,在无法保证蔬菜摄入的情况下,可以选择水果或者随身携带的维生素片进行补充。

还要注意的,旅行途中,不能将果汁等饮料用来补水,它们会让我们体内的糖分增加。牟波说:“补水最好是日常饮用水或矿泉水。”

牟波表示,在去年公布的《中国居民膳食指南(2022)》里,有人体每日需要摄入的营养配比,大家可以根据指南里的相关建议来进行旅途中的饮食配比。鱼、禽、蛋和瘦肉摄入要适量,平均每天总量120克~200克;推

本报记者 陶彦然



关节僵硬、肿胀、疼痛;活动时常会感觉到关节的摩擦,有时甚至可以听到“咔嗒”声或其他摩擦音……当身体出现这些症状时,可能患上了骨关节炎。

10月12日是世界关节炎日。多位骨科专家表示,关节炎类型多样,骨关节炎是关节炎中最常见的病种之一,公众要提高健康意识,关注全生命周期骨骼健康,做到早预防、早诊断、早治疗。

活动时关节“咔咔”响 可能患上了骨关节炎

专家提醒:关注骨骼健康,早预防早诊断早治疗

关节疼痛是主要症状

“骨关节炎是一种退行性的疾病,又称骨性关节炎、骨关节病等。”北京医院骨科主任医师纪泉介绍,骨关节炎是老年人常见的一种缓慢进展的慢性骨关节疾病,好发于负重关节及负荷活动较多的关节。

专家介绍,骨关节炎的主要症状表现在关节疼痛、肿胀、活动度减少等。其中,关节疼痛是骨关节炎最常见的临床表现,也是临床上患者就诊的最重要原因,发生率为36.8%至60.7%。疼痛可在各个关节出现,以膝及指间关节最为常见。

具体而言,膝骨关节炎严重时会出现内翻畸形或外翻畸形、关节肿胀、活动时有关节摩擦感或“咔嗒”声。手骨关节炎的症状常表现为指间关节疼痛和轻度肿胀、晨僵,一般活动几分钟后可缓解。腰椎骨关节炎常引起下腰痛,颈、腰椎僵硬不适,骨质增生进一步发展可导致腰椎管狭窄症。

纪泉表示,骨关节炎形成的病因尚不明确,与年龄增大、肥胖、炎症、创伤、关节先天性发育异常、关节畸形及遗传等因素有关。

正确预防可有效减少或延缓疾病发生

如何做好骨关节炎的预防保护?多位受访骨科专家认为,临床实践证明,通过一些正确的预防措施,可以有效减少或延缓骨关节炎的发生。比如合理膳食,控制体重,多吃含钙及富含维生素D的食品;适当运动,选用一些相对温和的运动,如散步、做操等;保持健康生活方式,改变日常生活中不合理的姿势,如久蹲等。

专家提醒,关节对于外界温度非常

敏感,老百姓常说的“老寒腿”就是指膝关节在秋冬和冬春季转换时容易发作,要做好关节保暖,及时根据天气变化增添衣物,晚上睡觉时可以用保暖的护膝保持膝关节的温度,促进血液循环。

纪泉建议,冬季应适当减少活动,避免关节负荷过多及关节活动不灵便造成跌倒骨折。同时,注意不要突然激烈运动,否则容易引发关节损伤,导致膝关节退行性改变。

骨关节炎的治疗应全程管理

“若患者一旦确诊为骨关节炎,医生会根据每个人的不同症状和疾病发展阶段,提出个体化和阶梯化的治疗措施,尽可能挽救每一个退化的关节。”华中科技大学同济医学院附属同济医院骨科副主任医师程鹏表示。

专家介绍,骨关节炎的治疗应全程管理,结合生物、心理、社会模式综合管理健康和疾病,以预防为主,非药物和药物联合治疗、手术治疗为辅,以降低患病风险和减缓疾病进展为目标,增加患者防治骨关节炎的信心。

“骨关节炎的治疗目的是缓解疼

痛,延缓疾病进展,矫正畸形,改善或恢复关节功能,提高生活质量。需要根据患者症状制定个体化治疗方案,鼓励老年患者积极参与到治疗中来。”纪泉说。

专家建议,早期轻度骨关节炎应避免加重疼痛、肿胀等症状的活动;中度骨关节炎可通过热敷理疗、功能锻炼、药物等缓解症状,延缓骨关节炎进展;重度骨关节炎可根据患者情况选择关节置换等手术治疗解除疼痛,改善关节功能。

新华社记者 李恒
新华社北京10月12日电